***РЕКОМЕНДАЦІЇ БАТЬКАМ,***

***ЯК ПЕРЕЖИТИ ДНІ ВИМУШЕНОГО КАРАНТИНУ З РОДИНОЮ***

**Беззаперечно, коронавірус кардинально змінив та змінює життя не лише нашої країни. Сучасній людині досить складно перебувати в ізоляції, і це стосується не лише обмеження пересування, соціальних контактів, роботи, відпочинку, хобі. Проте, основним випробуванням є перебування 24 години на добу усіх членів сім’ї разом. Дійсно, карантин може стати серйозною загрозою для деяких внутрішньосімейних стосунків або принаймні для нервової системи батьків. Сьогодні батьки мають, як ніколи, багато вільного часу для спілкування з власними дітьми, якого так вкрай катастрофічно не вистачало у звичайному вирі життя. Багато батьків здивовано помічають, що їхні діти виросли й стали «незнайомими». Стають більш помітними для батьків риси характеру, емоції, уподобання, інтереси дитини, які могли бути поза увагою, враховуючи щоденну зайнятість батьків і завантаженість дитини школою, гуртками, домашніми завданнями, спілкуванням з друзями.**

Під час карантину загострюються всі ті сімейні непорозуміння та труднощі, від яких раніше можна було втекти на роботу або хоча б розчинитися у соціумі. Зараз тікати нікуди, оскільки всі перебувають у чотирьох стінах. Але це найкращий час для того, щоб вирішити всі проблеми, які виникають у стосунках з дітьми.

* **Дітям не потрібен «контроль»**, вони природно хочуть бути хорошими та слухняними для своїх батьків. Якщо поведінка дітей виходить з-під контролю, це означає одне – ви десь недопрацювали. Десь втрачений батьківський авторитет, десь порушена ієрархія або дитина не відчуває турботи чи безумовної любові.
* **Контроль потрібен хіба що за режимом.** Необхідно прописати план дня для дитини. І у дні повинно бути не лише навчання! Окрім навчання, потрібно виділити час для фізичної активності, вільної гри, спланованих прийомів їжі, для релаксу і для нудьги. Особливо, коли дитина нудьгує Нудьгу я б поставила на перше місце, бо саме у ній народжуються класні ігри, які допомагають дітям адаптуватися до нової реальності.
* **Діти можуть зайняти себе самі,** якщо не заважати їхньому природному розвитку. Вони вигадують власні ігри, досліджують світ і взаємодіють з батьками. Саме мультики та комп‘ютерні ігри заважають дітям гратися самостійно. Мультики - це готове рішення. Не працює фантазія, дитина не розвивається. Тим більше, що при передозуванні комп’ютерними іграми мозок дитини гальмує і її розвиток страждає.
* **Брак прогулянок компенсувати найважче.** Але такі умови диктує реальність. Для найменьших можна відгородити частину кімнати (або використовувати балкон) для «прогулянок». Спробуйте пограти у таку гру: перевзуватися, переодягатися і виходити на балкон. Тримати певні іграшки лише на «території прогулянок». Це буде певна зміна обстановки. Зі стпршими дітьми можна виходити на короткі прогулянки в безлюдні місця.

**Чого точно не варто робити батькам:**

* різко починати виховувати, або «перевиховувати» своїх дітей. Адже це лише забере багато сил, здоров'я і часу та зіпсує відносини сім’ї в умовах ізоляції;
* примушувати дітей «використовувати час з користю, не байдикувати», тобто робити те, що здається за потрібне вам. Варто пам’ятати, що завдяки бездіяльності великі ідеї, поховані в несвідомому, отримують шанс проникнути у свідомість;
* не слід переглядати безкінечно фільми про віруси, хвороби, апокаліпсис, які лише підійматимуть рівень тривоги й страху. Краще подивіться сімейну комедію або пізнавальне відео з дітьми.
* не варто обговорювати в присутності дітей останні новини та невтішні сценарії розвитку подій, деталізуючи подробиці.



**«Золоті правила» для батьків**:

* Слід пам’ятати, що ізоляція - це стрес як для дорослих, так і для дітей. Боятись - це нормально! Страх - емоція, яка дозволяє уберегти людину від життєнебезпечних вчинків. Емоція страху - у парі з інтересом: Надавши дитині інформацію про коронавірус, відповідно до її віку, ви зменшите її страх!
* Підліткам варто допомогти розібратися в інформації, з якою вони стикаються, навчити визначати факти та фейки.
* Розділити права та обов'язки кожного члена сім'ї на час карантину, незалежно від віку;
* По можливості організувати звичне для дитини й для себе спілкування, розваги та гуртки в онлайн режимі;
* Сімейна ранкова зарядка допоможе зняти стрес і зменшити паніку;
* дотримуватись інформаційної дієти — достатньо раз в день подивитися новини для того, щоб бути в курсі дійсно важливих подій.

Батькам у взаємостосунках між собою потрібно бути більш толерантними одне до одного, намагатися все обговорювати. Якщо партнер вже не витримує напруження, - потрібно дати можливість побути на самоті. Але це має бути взаємно, час для себе потрібно давати обом партнерам. В ситуаціях конфліктів між собою, батькам слід уникати ігнорування, приниження особистості партнера, егоцентризму і використовувати активне слухання, підкреслення значущості партнера. Будьте здоровими! Дотримуйтесь гігієни рук і розуму!